

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *BUTTERFLY HUG*
DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP
PERUBAHAN STRES AKADEMIK REMAJA DI
PESANTREN AR-RIYADH TALANG BETUTU**



SKRIPSI

ADINDA ARISFIANTI

04021182126015

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *BUTTERFLY HUG*
DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP
PERUBAHAN STRES AKADEMIK REMAJA DI
PESANTREN AR-RIYADH TALANG BETUTU**



SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

ADINDA ARISFIANTI

04021182126015

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PENGESAHAN SEMINAR HASIL

NAMA : ADINDA ARISFIANTI
NIM : 04021182126015
JUDUL : PENGARUH KOMBINASI TERAPI *BUTTERFLY HUG* DAN
AROMATERAPI LEMON TERHADAP PERUBAHAN STRES
AKADEMIK REMAJA DI PESANTREN AR-RIYADH TALANG
BETUTU

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP: 198807072023211019


(.....)

2. Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP: 197402162001122002


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : ADINDA ARISFIANTI
NIM : 04021182126015
JUDUL : PENGARUH KOMBINASI TERAPI *BUTTERFLY HUG* DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP PERUBAHAN STRES AKADEMIK REMAJA DI PESANTREN AR-RIYADH TALANG BETUTU

Skrripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 14 April 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 14 April 2025

Pembimbing I

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198807072023211019


(.....)

Pembimbing II

Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP. 197402162001122002


(.....)

Penguji I

Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197605142009121001


(.....)

Penguji II

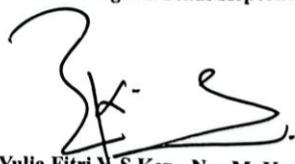
Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198901272018032001


(.....)

Mengetahui
Ketua Bagian Keperawatan

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulla Fitri, S.Kep., Ns., M. Kep
NIP. 198407012008122001

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adinda Arisfianti

NIM : 04021182126015

Judul : Pengaruh Kombinasi Terapi *Butterfly Hug* dan Aromaterapi Lemon Terhadap Perubahan Stres Akademik Remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan siapapun.



Indralaya, 14 April 2025



Adinda Arisfianti

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, April 2025
Adinda Arisfianti**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *BUTTERFLY HUG* DAN
AROMATERAPI LEMON TERHADAP PERUBAHAN STRES AKADEMIK
REMAJA DI PESANTREN AR-RIYADH TALANG BETUTU
xiv + 106 + 6 tabel + 3 skema + 16 lampiran**

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh remaja, terutama di lingkungan pesantren yang memiliki tuntutan akademik dan kedisiplinan yang tinggi. Penanganan stres akademik yang efektif diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis santri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lemon terhadap perubahan stres akademik remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berupa *pre-experimental* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan metode *total sampling*. Responden penelitian adalah santri yang mengalami tingkat stres akademik ringan hingga tinggi berdasarkan hasil *screening* awal. Pengukuran tingkat stres dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala stres akademik yang telah divalidasi yaitu kuesioner *Student-life Stress Inventory* (SSI). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat stres akademik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan nilai p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Kombinasi terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lemon terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik, dengan efek relaksasi dan peningkatan ketenangan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi non-farmakologis dapat menjadi alternatif dalam menangani stres akademik pada remaja pesantren.

Kata kunci: Aromaterapi lemon, *butterfly hug*, pesantren, remaja, stres akademik.

Daftar pustaka: 93 (2016-2025)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

*Thesis, April 2025
Adinda Arisfianti*

**THE EFFECT OF BUTTERFLY HUG THERAPY AND LEMON
AROMATHERAPY COMBINATION ON CHANGES IN ADOLESCENT
ACADEMIC STRESS AT AR-RIYADH ISLAMIC BOARDING SCHOOL
TALANG BETUTU**

xiv + 106 + 6 tabels + 3 schemes + 16 appendices

ABSTRACT

Academic stress is one of the problems often experienced by adolescents, especially in Islamic boarding schools that have high academic and discipline demands. Effective management of academic stress is needed to improve the psychological well-being of students. This study aims to analyze the effect of a combination of butterfly hug therapy and lemon aromatherapy on changes in academic stress in adolescents at the Ar-Riyadh Talang Betutu Islamic Boarding School. This study uses a quantitative method in the form of pre-experimental with a one group pretest-posttest design. This study uses a total sampling method. The respondents of the study were students who experienced mild to high levels of academic stress based on the results of the initial screening. Measurement of stress levels was carried out before and after the intervention using a validated academic stress scale, namely the Student-life Stress Inventory (SSI) questionnaire. The results showed a significant decrease in academic stress levels using the Wilcoxon Signed Ranks Test with a p value 0.000 ($\alpha < 0.05$). The combination of butterfly hug therapy and lemon aromatherapy has been proven effective in reducing academic stress, with a relaxing effect and increasing emotional calm. These findings suggest that non-pharmacological therapy can be an alternative in dealing with academic stress in adolescents in Islamic boarding school.

Keywords: *Lemon aromatherapy, butterfly hug, Islamic boarding schools, adolescents, academic stress.*

Bibliography: 93 (2016-2025)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat taufiq, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis beserta keluarga dan seluruh saudara, yang telah memungkinkan penyelesaian skripsi ini. Skripsi ini penulis sajikan sebagai ungkapan penghargaan dan dedikasi kepada:

1. Orang tua tercinta, Aris Munandar dan Rifia Rahayu, yang doanya tak pernah putus, kasih sayangnya tak terhingga, serta semangat dan pengorbanannya yang menjadi cahaya di setiap langkahku.
2. Saudara-saudaraku tersayang, Budianto, Febby Arisfianti, dan Arbino Aditya Putra, yang menjadi tempatku berbagi canda, lelah, dan semangat. Terima kasih atas dukungan moril yang selalu kalian berikan, serta kepercayaan kalian padaku yang menjadi bahan bakar untuk terus maju.
3. Sahabat-sahabat seperjuangan, Ayu, Fadila, Dwi, dan Bila yang hadir dalam setiap cerita perjalanan. Terima kasih atas tawa yang memecah stres, bahu yang siap menampung keluh kesah, dan kehadiran yang tak ternilai harganya. Kalian membuat perjalanan ini lebih ringan dan penuh warna.
4. Dosen pembimbing I dan II saya yang terhormat Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ners., M.Kep dan Ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes, yang telah membagikan ilmu, pengalaman, dan nasihat yang membentuk cara berpikirku. Bimbingan dan arahan kalian menjadi kompas dalam menyusun skripsi ini.
5. Penyemangat hidupku, Wanderer GI, Sunday HSR, Seungho, Jooha, Youngjin, Jiwook, Shizun-shizun sekalian, Binghe dan semua cerita sedih kalian yang sudah kubaca untuk menyadarkanku bahwa kerasnya perjalanan kalian juga menggambarkan betapa kerasnya aku harus berjuang.
6. Diriku sendiri, Adinda Arisfianti, yang telah bertahan, yang tidak menyerah di tengah jalan, yang belajar untuk bangkit setiap kali jatuh. Terima kasih telah terus berjalan meski sering lelah dan ragu. Semoga karya ini menjadi pijakan kecil menuju langkah yang lebih besar dan menjadi wujud nyata dari segala rasa syukur atas perjalanan yang luar biasa ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas berkah serta hidayah Allah SWT yang telah memberikan karunia-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi *Butterfly Hug* dan Aromaterapi Lemon Terhadap Perubahan Stres Akademik Remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu”. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa adanya himbauan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih dan rasa syukur sebesar-besarnya kepada:

1. Hikayati, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Zulian Effendi, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Herliawati, S.Kp., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Jaji, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku dosen penguji I yang telah memberi masukan dan saran sehingga karya ilmiah ini dapat lebih baik lagi.
5. Fuji Rahmawati, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku dosen penguji II yang telah berkenan memberi masukan dan saran berharga dalam proses penyusunan karya ilmiah ini.
6. Seluruh dosen dan staff administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam urusan administrasi selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Pimpinan pesantren, Kak Roihan dan Kak Abdullah selaku pengurus pesantren, serta para guru di pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu yang telah memberikan izin dan meluangkan waktu untuk memberikan informasi studi pendahuluan.
8. Kedua orang tua dan saudara yang memberikan kekuatan, doa, dan dukungan kepada penulis selama pembuatan skripsi penelitian ini.
9. Keluarga besar program studi Ilmu Keperawatan yang ikut serta membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan agar penelitian ini menjadi lebih baik sehingga dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Indralaya, 14 April 2025



Adinda Arisfianti

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adinda Arisfianti

NIM : 04021182126015

Judul : Pengaruh Kombinasi Terapi *Butterfly Hug* dan Aromaterapi Lemon Terhadap Perubahan Stres Akademik Remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam 1 (satu) tahun mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*Corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indralaya, 14 April 2025



Adinda Arisfianti
04021182126015

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Remaja.....	10
2.2 Pesantren	16
2.3 Stres Akademik	19
2.4 Terapi Butterfly Hug	22
2.5 Aromaterapi Lemon	23
2.6 Penelitian Terkait.....	25
2.7 Kerangka Teori.....	28
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN	29
3.1 Kerangka Konsep	29

3.2	Desain Penelitian.....	30
3.3	Hipotesis.....	31
3.4	Definisi Operasional.....	31
3.5	Populasi dan Sampel	33
3.6	Tempat Penelitian.....	34
3.7	Waktu Penelitian	34
3.8	Etika Penelitian	35
3.9	Alat Pengumpulan Data	37
3.10	Prosedur Pengumpulan Data	40
3.11	Pengolahan dan Analisis Data	44
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	46
4.2	Hasil Penelitian	46
4.3	Pembahasan.....	49
4.4	Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V	64
KESIMPULAN DAN SARAN	64
5.1	Kesimpulan	64
5.2	Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	74
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	106

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	30
Tabel 3.2 Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 40).....	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Sebelum diberikan Intervensi Kombinasi <i>Butterfly Hug</i> dan Aromaterapi Lemon	47
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Setelah diberikan Intervensi Kombinasi <i>Butterfly Hug</i> dan Aromaterapi Lemon	48
Tabel 4.4 Perbedaan Stres Akademik Remaja Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi Kombinasi <i>Butterfly Hug</i> dan Aromaterapi Lemon	48

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	28
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	29
Skema 5.1 Anatomi Fisiologi Terapi <i>Butterfly Hug</i> dan Aromaterapi Lemon	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian.....	75
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	76
Lampiran 3 Instrumen Penelitian <i>Student-Life Stress Inventory</i>	77
Lampiran 4 Kuesioner Skrining	80
Lampiran 5. Surat Izin Studi Pendahuluan	82
Lampiran 6. Format Aspek Pemilihan Responden	83
Lampiran 7. Satuan Operasional Prosedur.....	86
Lampiran 8. Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	89
Lampiran 9. Lembar Konsultasi.....	90
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 11. Surat Keterangan Pengujian Terapi.....	98
Lampiran 12. Surat Kelayakan Etik Penelitian	99
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	100
Lampiran 14. Hasil Uji Statistika.....	101
Lampiran 15. Surat Selesai Penelitian	104
Lampiran 16. Hasil Uji Plagiarisme.....	105

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Suryana et al., (2022) kata remaja memiliki arti "bertumbuh dewasa" atau "tumbuh hingga dewasa", merupakan bentuk perubahan periode lain dalam hidup seorang anak yang dianggap dewasa ketika mereka mampu bereproduksi. Remaja adalah usia di mana seseorang mulai berbaur dengan orang dewasa dalam masyarakat. Pada usia ini, remaja tidak lagi menganggap diri mereka di bawah tingkat yang lebih tua atau anak kecil tetapi mereka merasa seperti orang dewasa, setidaknya dalam hal integritas. Menurut Hurlock, (2012; dikutip dalam Oktarina et al., 2022) usia remaja merupakan masa mencari jati diri. Transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa pada periode ini sangat pesat.

WHO (*World Health Organization*) mengategorikan usia remaja dari 10 sampai 19 tahun sedangkan Menteri Kesehatan RI membataskan usia remaja antara 10 sampai 18 tahun dan belum kawin. Saputro (2019) menyatakan peningkatan emosi yang terjadi pada tahun-tahun awal masa remaja memberikan rangsangan dan disebut sebagai masa *storm & stress*. Fluktuasi emosi dalam masa ini cenderung meningkat, terutama akibat fluktuasi hormon. Peningkatan emosi ini menunjukkan bahwa remaja berada di lingkungan baru yang berbeda dari pengalaman lalu mereka dalam hal lingkungan sosial. Pada titik ini ada banyak tuntutan pada remaja. Misalnya mereka harus menjadi lebih bijaksana dan lebih bertanggung jawab daripada bertingkah seperti anak-anak. Sikap dan tanggung jawab ini membutuhkan waktu, kemudian semakin terlihat pada masa remaja yang umumnya dalam masa belajar atau menuntut ilmu, salah satunya para santri di pesantren.

Sesuai dengan definisi dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) istilah pesantren adalah asrama tempat santri atau tempat murid-murid belajar mengaji dan sebagainya. Di Indonesia Pesantren lebih dikenal dengan sebutan Pondok Pesantren. Kata "pondok pesantren" berasal dari kata "pondok" dan

“pesantren”. Dalam bahasa Indonesia, "pondok" berarti kamar kecil, gubuk, atau rumah kecil, dan "*fundūk*" berasal dari kata Arab, yang berarti ruang tempat tidur, wisma, atau hotel sederhana. Pesantren merupakan tempat tinggal bagi pelajar yang jauh dari rumahnya. Kemudian kata Pesantren berasal dari kata "santri" berasal dari awalan "pe" dan akhiran "an", berarti "tempat tinggal para santri" (Fitri & Ondeng, 2022). Gufron (2019) mendefinisikan santri sebagai siswa yang mengikuti pelajaran di pesantren, yang berarti bahwa santri adalah bagian penting dari pesantren. Oleh karena itu, besar kecilnya pesantren ditentukan oleh jumlah santri yang belajar di sana. Seorang santri atau (*dados santri*) yaitu mereka yang mencari ilmu atau mengamalkan agama Islam dengan baik.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 55 Tahun 2007 mengenai Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan, pondok pesantren dan sistem pendidikan keagamaan diniyah yang merupakan dua bentuk pendidikan keagamaan Islam. Menurut Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2014, Pendidikan Diniyah Formal merupakan institusi pendidikan keagamaan yang diselenggarakan dan dikelola oleh pondok pesantren dalam sistem yang terstruktur dan berjenjang pada jalur pendidikan formal yang disesuaikan dengan Standar Nasional Pendidikan memungkinkan penambahan materi pendidikan agama sesuai kebutuhan, baik dalam bentuk materi, durasi pembelajaran, maupun tingkat kedalaman materi dalam satuan pendidikan. Bahasa Indonesia, pendidikan kewarganegaraan, ilmu pengetahuan alam, matematika, dan seni dan budaya harus menjadi bagian dari kurikulum diniyah menengah formal. Menurut Nurwanda et al., (2020) dalam penyelenggaraan pendidikan keagamaan didasarkan pada ajaran agama dan menggabungkan ilmu keagamaan dengan ilmu umum atau keterampilan. Pondok pesantren tidak hanya mengikuti kurikulum nasional tetapi juga memiliki peraturan khusus untuk kegiatan yang dilakukan di dalamnya. Para santri diajarkan untuk hafalan Al-qur'an, hadis, bahasa Arab, bahasa Inggris, dan juga rangkuman ilmu tajwid.

Khafifah et al. (2023) mendefinisikan tuntutan yang muncul dapat menimbulkan tekanan bagi santri, di mana mereka diharapkan mampu mencapai standar atau kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Dalam beberapa kasus, ketidakmampuan memenuhi standar tersebut dapat menyebabkan perasaan tertekan pada santri di mana saat belajar pada dasarnya harus menyenangkan dan bermanfaat. Mengingat bahwa pesantren adalah asrama, di mana kegiatan pelajar di dalamnya ditentukan oleh pesantren dan para santri diikat oleh peraturan yang ditetapkan. Hafalan dan pembelajaran kitab merupakan beban tambahan yang wajib dalam kurikulum pembelajaran santri, membuat santri merasa khawatir karena tidak cukup memahami, menghafal, atau mengerti karena kegiatan yang padat. Santri pun akan menjadi gugup, lupa apa yang sudah ia pelajari, dan hilang fokus karena perasaan khawatir dan tegang hingga menyebabkan stres. Stres yang berkaitan dengan kegiatan belajar-mengajar atau akademik disebut stres akademik.

Stres akademik adalah keadaan ketika seorang pelajar tidak dapat menangani kewajiban akademik dan melihatnya sebagai gangguan atau tekanan. Menurut (Khaira, 2023) stres akademik adalah stres yang tergolong dalam kategori distres. Stres akademik adalah ketegangan mental yang diakibatkan oleh kekhawatiran akan gagal secara akademis atau bahkan karena tidak mengetahui bahwa kegagalan itu mungkin terjadi, yang berbahaya bagi mereka yang berada di bawah tekanan tersebut (D. K. Dewi et al., 2022). Gejala-gejala stres akademik meliputi reaksi fisik, seperti sakit kepala, berkeringat di telapak tangan, dan sulit tidur; reaksi emosional, seperti perasaan cemas, tidak puas, dan pengabaian; reaksi perilaku atau tindakan, seperti sikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menyembunyikan kesalahan; serta reaksi proses berpikir, seperti sulit fokus dan berpikiran negatif (Azmy et al., 2022).

Prevalensi siswa di seluruh dunia yang mengalami stres akademik berada di antara 38 dan 71%, sedangkan di Asia antara 39,6 dan 61,3% (Jeong, E. J. et al., 2019; dikutip oleh Bayantari, N.M. et al., 2022). Sementara itu, jumlah pelajar yang mengalami stres akademik di Indonesia berada pada angka antara 36,7 sampai 71,6% (Juniasi & Huwae, 2023). Studi sebelumnya yang mendukung terdapatnya tingkat stres akademik di pesantren dilakukan oleh

(Rihartini, 2021) pada 113 santri diketahui 28 santri mengalami stres akademik rendah dengan presentase 25%, 78 santri mengalami stres akademik sedang dengan presentase 69%, dan 7 santri mengalami stres akademik tinggi dengan presentase 6%. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh (Ratnasari et al. 2024: 73) pada 72 santri terdapat 2 orang berada dalam kategori tinggi (14%), 57 orang berada dalam kategori sedang (71%), dan 13 orang berada dalam kategori rendah (15%).

Temuan dari penelitian (Resya & Diantoro, 2021) menjelaskan pembelajaran di pesantren sedikit berbeda dan memiliki tingkat kesulitan yang jauh dibandingkan dengan pembelajaran di sekolah umum. Berbeda dengan lembaga pendidikan lain, pesantren lebih berfokus dalam membangun pembelajaran pendidikan Islam digabung dengan pendidikan pada umumnya seperti yang di canangkan oleh pemerintah. Pendidikan Islam secara ideal harus difokuskan pada transformasi nilai-nilai yang diharapkan dapat menjadi solusi dalam menyelesaikan permasalahan bangsa. Pendidikan Islam dirancang tidak hanya untuk membekali masyarakat dengan ilmu keagamaan (ilmu *fardlu 'ain*), tetapi juga harus mampu mengembangkan penguasaan ilmu pengetahuan melalui pengalaman empiris dan panca indra (ilmu *fardlu kifayah*) sehingga pendidikan yang di ajarkan di pesantren lebih luas namun tetap mencakup isi dari pembelajaran dari lembaga pendidikan umum. Pesantren dengan pola pengajaran yang memiliki sistem belajar dua kali lipat ini berdampak pada santri sehingga akibat dari pola pengajaran tersebut mengacu pada stres akademik santri.

Studi pendahuluan dilakukan di Pesantren Ar-Riyadh Talang betutu untuk mengetahui tingkat stres akademik di sana. Skrining dilakukan dengan menggunakan kuesioner ESSA (*Educational Stess Scale For Adolescent*) pada 50 orang santri dan didapatkan hasil bahwa terdapat 44 santri yang mengalami stres akademik dengan 26 orang mengalami stres akademik rendah, 16 orang mengalami stres akademik sedang, 2 orang mengalami stres akademik tinggi. Menurut hasil wawancara bersama beberapa santri banyak terdapat setoran hafalan juga kegiatan belajar materi keagamaan yang diperketat dengan tambahan materi umum menjadi faktor pemicu stres yang dialami terlebih lagi

ada materi bahasa arab yang masih tabu karena bukan bahasa ibu namun mereka sudah mulai di tuntut untuk mempelajarinya. Hal ini semakin menjadi beban sebab kebanyakan anak yang masuk ke pesantren tersebut sebelumnya tidak ada pengalaman mempelajari bahasa arab karena berasal dari sekolah umum. Beban dari stres akademik akan memberikan dampak buruk kepada santri yang sedang menjalani proses menuntut ilmu tersebut.

Dampak dari stres akademik menurut Qudsyi et al. (2021) dalam jangka waktu yang berkepanjangan adalah kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat materi, kesulitan memahami materi, sering menunda pengerjaan, dan berpikir negatif tentang diri sendiri dan lingkungan. Selain itu dampak dari stres akademik dapat menunjukkan perilaku yang mengindikasikan berbagai tindakan, seperti berbicara tentang keinginan untuk bunuh diri, menyalahkan atau membenci diri sendiri, mencari cara untuk melakukannya, menyiapkan hal-hal yang akan ditinggalkan, mengucapkan perpisahan, menarik diri dari lingkungan sosial, melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri, dan mengalami perubahan fisik dan emosional yang signifikan (Mandias, 2022). Maka dari itu, diperlukan adanya suatu bentuk strategi atau cara sederhana untuk membantu mengurangi stres akademik tanpa harus mengeluarkan tenaga dan biaya yang besar seperti teknik terapi. Teknik terapi terdiri dari dua jenis, yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi terdiri dari penggunaan obat-obatan seperti benzodiazepin dan beta blocker, sedangkan terapi non-farmakologi terdiri dari terapi meditasi, terapi tertawa, hipnotis lima jari, relaksasi otot progresif, *mindfulness*, *butterfly hug* dan aromaterapi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik relaksasi sederhana yaitu kombinasi antara terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lemon. Peneliti memilih untuk mengkombinasikan kedua jenis terapi tersebut karena belum ada penelitian yang melakukan gabungan dari kedua terapi tersebut secara bersama. Selain itu, menurut (Biahimo & Kau, 2025) kombinasi antara *butterfly hug* dan aromaterapi sangat cocok untuk mengatasi kecemasan di mana *butterfly hug* dilakukan dengan tepukan ringan untuk mengurangi rasa traumatis bagi individu atau kelompok guna menenangkan diri. Sedangkan aroma terapi diberikan dengan cara menghirup aroma yang dapat memberikan

rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai penanganan kecemasan dan stres.

Butterfly hug merupakan teknik yang dimaksudkan untuk menenangkan dan meredakan kecemasan dan stres. Terapi ini sangat efisien dan sederhana karena dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Memeluk diri sendiri dengan cara menyilang dan mengepalkan tangan ke pundak atau dada sambil ditepuk-tepuk merupakan tata cara untuk melakukan teknik relaksasi sederhana ini (Kadri et al., 2023).

Menurut Hutasoid & Aini (2002 dikutip Judha & Syafitri, 2019) aromaterapi lemon berasal dari proses pengekstrakan bagian buah yang dijadikan sari minyak yang mampu menjernihkan serta menstimulasi pikiran sehingga dapat mengurangi masalah pernapasan, ketegangan, dan pikiran negatif sekaligus meningkatkan emosi kebahagiaan, optimisme, motivasi, kegembiraan, stabilitas, dan kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Kombinasi Terapi *Butterfly Hug* dan Aromaterapi Lemon Terhadap Perubahan Stres Akademik Remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu” berdasarkan fenomena tuntutan akademik yang cukup tinggi dan mengakibatkan stres bagi santri di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu dengan tujuan sebagai penghubung pemahaman teoritis dan aplikatif sebagai intervensi yang dapat memberikan perubahan pada tingkat stres akademik. Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan pengembangan strategi intervensi yang jauh lebih efektif pada pesantren lainnya di masa depan.

1.2 Rumusan Masalah

Stres akademik merupakan fenomena yang dapat berdampak pada kelangsungan belajar remaja juga terhadap psikologis dari remaja itu sendiri. Permasalahan stres di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu memerlukan perhatian khusus. Remaja yang mengalami stres akademik seringkali akan merasa tidak tenang, penuh tekanan, mengganggu jalannya pelajaran dan kesulitan berkonsentrasi. Berbagai hal tersebut disebabkan oleh permasalahan

seputar akademik, seperti tugas belajar yang berbeda dengan pendidikan umum sehingga dapat merugikan kesejahteraan emosional dan psikologis remaja.

Penelitian ini menggunakan terapi kombinasi *butterfly hug* dan aromaterapi lemon. *Butterfly Hug* adalah teknik relaksasi yang melibatkan gerakan menyilangkan tangan di dada dan mengetuk perlahan secara bergantian, menyerupai kepakan sayap kupu-kupu. Teknik ini membantu menenangkan sistem saraf dan memberikan rasa aman secara emosional. Sementara itu, aromaterapi lemon digunakan karena aroma lemon yang segar telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan *mood* dan mengurangi kecemasan serta stres. Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah tertera di atas, maka peneliti menarik rumusan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh antara kombinasi dari Terapi *Butterfly Hug* dan Aromaterapi Lemon terhadap perubahan stres akademik Remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari kombinasi Terapi *Butterfly Hug* dan Aromaterapi Lemon terhadap perubahan stres akademik Remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat stres akademik remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan Aromaterapi Lemon.
2. Mengetahui tingkat stres akademik remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu sesudah diberikan intervensi kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan Aromaterapi Lemon.
3. Mengetahui perubahan tingkat stres akademik remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi terapi *Butterfly Hug* dan Aromaterapi Lemon.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menjadi penambah ilmu dan sarana informasi, terutama pada remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu. Selain itu penulis berharap penelitian ini bisa ikut andil dalam bahan kepustakaan, terutama dalam fokusnya terkait intervensi sederhana yang bisa diterapkan secara mandiri terhadap masalah stres akademik yang hadir dalam kegiatan belajar remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Penelitian ini dapat dijadikan media informasi dan penambah wawasan untuk menangani masalah stres akademik pada remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu.

2. Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran dan masukan dalam bidang keperawatan jiwa.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar dan informasi mengenai terapi sederhana non farmakologis yang bisa diterapkan di mana saja terhadap masalah stres akademik yang dialami remaja di Pesantren.

4. Bagi Remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana informasi dan pengetahuan untuk kegiatan belajar yang telah dilakukan sehingga dapat mengurangi stres akademik pada remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi perbandingan serta pedoman untuk dikembangkan lagi di kemudian hari untuk penelitian yang sama atau sejenis.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dalam ruang lingkup keperawatan jiwa yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi intervensi terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lemon terhadap perubahan stres akademik remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu. Proses penelitian dilakukan sejak bulan April 2024 dengan sampel penelitian remaja di Pesantren Ar-Riyadh Talang Betutu sebanyak 40 orang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis *pre-experimental* menggunakan rancangan *One Group Pretest Post Test*. Metode *sampling* dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *nonprobability Sampling* dengan *Total Sampling*. Alat ukur yang dikenakan adalah kuesioner *Student-life Stress Inventory* (SSI) di mana setiap subjek penelitian diberikan kuesioner untuk mengukur tingkat stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, H. S. (2019). Teknik pengembangan instrumen penelitian ilmiah di perguruan tinggi keagamaan islam. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Adiputra, I. Made Sudarma, et al (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Medan: *Yayasan Kita Menulis*.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15–31.
- Andriani, R. (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2).
- Ariyani, H. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan dan Statistika. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi
- Arviani, H., Subardja, N. C., & Perdana, J. C. (2021). Mental Healing in Korean Drama “It’s Okay to Not Be Okay. *JOSAR (Journal of Students Academic Research)*, 6(3), 346–356.
- Associates, Dale Carnegie. (2019). Petunjuk Hidup Bebas Stres dan Cemas. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aulia, A. W. Z., Yuliasuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 1–8.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2019). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.
- Baek, J. H., Kim, H. S., Heo, J. Y., & Choi, T. K. (2019). Effects of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy on stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Investigation*, 16(7), 591–600. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.06.16>
- Barbara, M. A. D., & Impuh, R. S. (2023). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lemon dan Jahe Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Batujajar Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 13(1), 30–33.
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618.

- Biahimo, N. U. I., & Kau, M. (2025). Efektifitas Pemberian Terapi Butterfly Hug dan Aromaterapi Lavender Pada Pasien dengan Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 16–25.
- Darni, Z., & Khaliza, R. T. N. (2020). Penggunaan Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi: Sebuah Studi Kasus. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 4(2), 138–148.
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profil perceived academic stress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395–403.
- Dewi, E. R., & Aprilina, H. D. (2019). Perbedaan Terapi Guided Imagery Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Pada Ibu Post Section Caesarean. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2).
- Ekawarna. (2018). "Manajemen Konflik Dan Stres". Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Fahham, A. M., & Dr. Susanto, M. A. (2020). Pendidikan Pesantren: Pola Pengasuhan, Pembentukan Karakter, dan Perlindungan Anak. *Publica Institute Jakarta*
- Fields, E. C., Kensinger, E. A., Garcia, S. M., Ford, J. H., & Cunningham, T. J. (2022). With age comes well-being: Older age associated with lower stress, negative affect, and depression throughout the COVID-19 pandemic. *Aging & Mental Health*, 26(10), 2071–2079.
- Firda, A., Fitrianingtyas, R., & Sari, M. P. (2024). Pemberian Aroma Terapi Lemon dan Relaksasi Nafas Dalam dapat menurunkan tingkat stres ibu hamil. *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 8(1), 9–13.
- Fitri, R., & Ondeng, S. (2022). Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter. *Al-Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 42–54.
- Fitrikasari, A., Fajriyanti, N. I., Wardani, N. D., & Jusup, I. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Skor Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*, 7(2), 452–455.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete SPSS 23*.
- Goes, T. C., Antunes, F. D., Alves, P. B., & Teixeira-Silva, F. (2019). Effect of sweet orange aroma on experimental anxiety in humans. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(9), 927–934. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0441>
- Gufron, I. A. (2019). Santri dan Nasionalisme. *Islamic Insights Journal*, 1(1), 41–45.

- Gunawan, S., & Tadjudin, N. S. (2022). Edukasi seks dan kesehatan reproduksi remaja pada siswa/siswi SMP Tarakanita 2 Jakarta. *Prosiding Serina.*, 2(1), 1341–1346.
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat stress akademik mahasiswa selama daring dimasa pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798.
- Hasanah, I. S., & Lestari, R. (2023). Perancangan diffuser aromaterapi menggunakan metode quality function deployment. *JENIUS: Jurnal Terapan Teknik Industri*, 4(1), 84–97.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Ismatuddiyana, I., Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27233–27242.
- Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). Problematika stres akademik mahasiswa tahun pertama: Bagaimana keterhubungannya dengan konsep diri? *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1).
- Kadri, F., Ridfah, A., & Ismail, I. (2023). Butterfly Hug To Reduce Academic Stress In Psychology Students. *Journal of Correctional Issues*, 6(1), 181–196.
- Karimzadeh, Z., Azizzadeh Forouzi, M., Rahiminezhad, E., Ahmadinejad, M., & Dehghan, M. (2021). The effects of lavender and citrus aurantium on anxiety and agitation of the conscious patients in intensive care units: A parallel randomized placebo-controlled trial. *BioMed Research International*, 2021, 1–8.
- Khadijah, S., Palifiana, D. A., Amestiasih, T., & Amalinda, C. (2023). Pengaruh aromaterapi Citrus Limon terhadap kesehatan mental mahasiswa selama pandemi COVID-19. Effect of Citrus Limon Aromatherapy on Students' Mental Health During The Covid-19 Pandemic.: Effect of Citrus Limon Aromatherapy on Students' Mental Health During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(5), 525–532.
- Khafifah, K. A., Hasanah, U., & Zulfa, V. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 10(01), 27–37.
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *FITRAH: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123–135.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Graham, J. E., Malarkey, W. B., Porter, K., Lemeshow, S., & Glaser, R. (2018). Aromatherapy with lemon oil and its effects on mood and

- stress hormone levels. *Psychoneuroendocrinology*, 93, 152–158. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.04.005>
- Komiya, M., Takeuchi, T., & Harada, E. (2016). Lemon oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the dopaminergic system in mice. *Behavioural Brain Research*, 296, 150–156. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2015.09.034>
- Kurniawan, E. A. P. B., & Ngapiyem, R. (2023). *Efektivitas terapi Butterfly Hug terhadap kesehatan mental: Stres orang tua dengan anak kebutuhan khusus di SLB Yogyakarta*.
- Kusuma, A. D., Rachmah, D. N., & Dewi, R. S. (2020). Perbedaan Stres Akademik pada Siswa yang Bersekolah Full Day dan yang tidak Full Day di MAN Tanah Bumbu dan MAN 3 Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*, 1(1), 55–62.
- Lehrner, J., Eckersberger, C., Walla, P., Pötsch, G., & Deecke, L. (2017). Ambient odor of orange and lemon reduces anxiety and improves mood in dental patients. *Physiology & Behavior*, 93(1–2), 62–66. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.08.005>
- Maesaroh, N., & Achdiani, Y. (2019). Tugas Dan Fungsi Pesantren Di Era Modern. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(1).
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stress pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).
- Mandias, R. J. (2022). Academic Stress With Suicide Behavior In College Students. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 68–73.
- Manik, S. Y., Nisa, K., & Gannika, L. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Stres Akademik dengan Masalah Tidur Remaja. *Mapalus Nursing Science Journal*, 2(2), 8–19.
- Mardiah, S. (2022). Perancangan logo event peduli kesehatan mental “Berjuang Melawan Depresi..” *Jurnal VISUAL*, 18(1).
- Martini, N. L. A., Nerta, I. W., & Sena, I. G. M. W. (2022). Pengaruh Meditasi Memaafkan Terhadap Peningkatan Life Satisfaction Dengan Mengembangkan Konsep Diri, Regulasi Emosi, dan Aktualisasi Diri Pada Ibu Rumah Tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 199–214.
- Nasution, S. (2020). Pesantren: karakteristik dan Unsur-unsur Kelembagaan. *Tazkiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2).
- Notoatmodjo. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 201
- Nurhalimah. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan reed diffuser terhadap peningkatan kualitas tidur selama kemoterapi pada penderita kanker serviks. *Jakarta : Kemenkes RI*.

- Nurjanah, N. (2021). Analisis Kepuasan Konsumen dalam Meningkatkan Pelayanan Pada Usaha Laundry Bunda. *JURNAL MAHASISWA*, 1(1).
- Nurwanda, Y., Milama, B., & Yunita, L. (2020). Beban kognitif siswa pada pembelajaran kimia di pondok pesantren. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*, 14(2), 2629–2641.
- Oktarina, Y., Yuliana, Y., & Nurhusna, N. (2022). Upaya Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Melalui Terapi Kelompok Terapeutik (TKT). *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 5(2), 412–417.
- Pagani, M., Di Lorenzo, G., Monaco, L., Niolu, C., Siracusano, A., & Keller, F. (2017). Neurobiological correlates of EMDR monitoring – An EEG study. *Frontiers in Psychology*, 8, 1931. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01931>
- Paramudita, I., Wijanarko, T. A. W., Amanda, A. P., & Bakti, P. (2021). Pengaruh Jarak Ukur Dan Jenis Termometer Inframerah Pada Hasil Pengukuran Suhu Tubuh Sebagai Skrining Awal Covid-19. *Jurnal Standardisasi*, 23(2), 133–140.
- Primadasa, A., & Raihana, P. A. Modifikasi dan Validasi Student-Life Stress Inventory pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online COVID-19. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(1), 58-67.
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 456–466.
- Putra, S. D. (2019). Uji validitas konstruk pada instrumen student-life stress inventory dengan metode confirmatory factor analysis. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 4(3), 1–11.
- Putri, N. N. F. D., & Chairani, R. (2024). The Effect Of Butterfly Hug Therapy On Reducing Anxiety Level Of Laparotomy Pre-Operation Patients: Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Laparotomi. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 4(2), 113–122.
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang memengaruhi stres pada remaja selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285.
- Qudsyi, H., Nufus, S. S., Paramesti, F. A., Geofany, N., Ramadhani, A. F., & Utami, S. S. (2021). Terapan terapi sabar untuk mengatasi stres akademik di kalangan remaja pada masa pandemi. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 13(2).

- Rachmawati, A., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Regulasi Emosi terhadap Stres Akademis selama Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 96–103.
- Rafi, M. R. M., Nalendra, B. A., & Rafi, M. (2023). Pengaruh Pengaruh Musik terhadap Tingkat Stres pada Remaja: Pengaruh musik terhadap tingkat stres pada remaja. *Clef: Jurnal Musik Dan Pendidikan Musik*, 4(2), 135–146.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2022a). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2022b). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Rahmayanty, D., Harahap, N. H. H. H., Angelica, A., Hasanah, U. D., Setiawati, Y., & Rahma, Z. (2023). Hubungan stres akademik dengan kepribadian siswa. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 5(1), 147–165.
- Ramadhaniati, Y., Wulandari, E., & Anggarena, A. (2022). Perbedaan Pemberian Aromaterapi Peppermint Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 2692–2864.
- Ramdhiani, S., Sukanti, N., & Helen, M. (2024). Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Di SMK Al-Mafatih Jakarta. *Nursing Inside Community*, 5(2), 8–14.
- Resya, N. F. S., & Diantoro, F. (2021). Sistem Pendidikan Nasional Di Pondok Pesantren. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 19(2), 209–230.
- Rihartini, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Santri di Pesantren As-Saâ€™adah Terboyo Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 1(1).
- Rompas, S., & Gannika, L. (2019). Pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–204.

- Saputro, K. Z. (2019). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Sebayang, A. A. (2020). Santri Sebagai Remaja: Kajian Psikologi Pendidikan. *Bahsun Ilmy: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 13–24.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739.
- Shapiro, F. (2018). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures (3rd ed.). *The Guilford Press*.
- Simanjuntak, L. J., Wardhani, U. C., & Wulandari, Y. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Awal Bros. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*, 2(4), 254–261.
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kepuasan kerja. *Aliansi: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 17(2).
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi)(Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal El-Riyasah*, 11(1), 14–28.
- Suara, E., & Retnaningsih, D. (2023). Efektifitas Eye Movement Desensitization and Reprocessing Butterfly Hugs sebagai Self Healing untuk Stres Kerja Perawat. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1573–1580.
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sulastri, M. (2019). Pengaruh pemberian inhalasi minyak angin aroma terapi citrus lemon terhadap pengurangan emesis ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja puskesmas cikajang kabupaten garut. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan dan Kebidanan.*, 1(1), 31–40.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2019). Pengaruh aromaterapi lemon (Cytrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi di universitas respati yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 345–349.
- Tolukun, T. (2020). Penyuluhan Dampak Minuman Alkohol Pada Remaja di Kelurahan Koya Kecamatan Tondano Selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(4), 1140–1143.

- Ulya, Y., Herlina, S. M., & Pratiwi, Y. S. (2021). Aromaterapi Bitter Orange. *Journal of Fundus*, 1(1), 16–21.
- Valiente-Gómez, A., Moreno-Alcázar, A., Camprodon, J. A., et al. (2017). EMDR beyond PTSD: A systematic literature review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1668. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01668>
- Wahyuni, S. (2023). Tugas perkembangan remaja tahap awal dan akhir. *Thiflun: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2), 62–67.
- Widyasanti, A. (2023). Analisis Post-Market Reed Diffuser Caolia Aroma Teh Hijau Dan Cokelat. *Dharma Saintika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 25–32.
- Wijaya. (2022). Analisis Kesiapan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII Pada Masa New Normal di SMP Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sains Indonesia*.
- Wiyani, C., Ririn Wahyu, W., & Sujana, K. D. (2019). The impact of reminiscence therapy and lemon aromatherapy treatment combination on the stress of elderly in Budi Dharma Eldercare of Umbulharjo Yogyakarta. *Proceeding International Conference*, 1(1), 672–680.
- Yuliana, A., Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 58–72.